



ACADEMIA ARAXAENSE DE XADREZ
PROF. ADRIANO PENA RIBEIRO LEMOS

Xadrez: uma terapia para saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde é o mais alto estado do vigor mental e físico, a qual colabora para o equilíbrio e completo bem-estar. O Xadrez, criado há mais de 3 séculos antes de Cristo é praticado atualmente, sobre um tabuleiro de 64 casas, em que se fazem mover diversas peças ou figuras. Hoje o Xadrez é o segundo esporte mais praticado no mundo, fascinando milhões de pessoas em diversas partes do planeta. A utilidade do Xadrez se expande para as mais diversas áreas de conhecimento, dentre elas, a matemática, na computação, na administração e até no desenvolvimento de outras modalidades esportivas, o que contribui para uma boa saúde.

A maior comprovação da contribuição do Xadrez para a saúde, vem dos primórdios da origem do xadrez. Conta a lenda que um determinado rei recebeu a notícia que seu filho havia falecido em uma guerra. O rei então se recolheu e seus aposentos e só aparecia para receber seus ministros e sábios. Com o passar dos dias, mais se agravou angústia e a tristeza que oprimiam o coração do rei. De que poderiam servir os ricos palácios, os elefantes de guerra, os tesouros imensos, se já não mais vivia a seu lado aquele que fora sempre a razão de sua existência? Depois de alguns dias surgiu um moço pobre e modesto que se chamava “Lahur Sessa” querendo falar com o rei já a muito tempo. O rei resolveu atender o pobre moço que queria lhe dizer que inventou um jogo que pudesse distraí-lo e abrir seu coração para novas alegrias. O rei achou o jogo tão interessante que começou a aprender a jogar. Em poucas horas de aprendizado e muitas perguntas o rei começou a derrotar os seus dignos vizires e começou também a se sentir mais feliz. O jogo naquela época, com formato original, simulada uma Guerra de dois exércitos. Com o tempo, o jogo foi evoluindo até chegar aos dias atuais com esta forma que conhecemos e regras que jogamos.

Analisando a lenda ilustrada, concluímos que o rei fez do Xadrez uma espécie de terapia para sua vida, de modo que através dele, a felicidade se fez presente quando jogava. Dessa forma, podemos observar ainda que a palavra felicidade está diretamente ligado ao bem estar, ao contentamento, ao bom resultado, êxito ou seja, qualidade ou estado de quem é feliz.

Aprofundando, recentes estudos elaborados por três pesquisadores do University College, em Londres, demonstraram que a felicidade está diretamente ligada ao bom funcionamento do sistema endócrino e cardiovascular. Analogicamente podemos concluir que o rei gostou tanto do Xadrez que se sentiu mais feliz e deixou a moléstia de lado. Atualmente os apaixonados pelo Xadrez dizem que este esporte é como a música e o amor, são capazes de estimular a produção de hormônios do bem estar e deixar o homem mais feliz.

Durante vários anos de prática de Xadrez e observando a evolução dos alunos pude constatar que a maior parte dos enxadristas são felizes diante de um tabuleiro. Eles dizem que o Xadrez traz uma felicidade em nossa vida e serve como terapia para uma vida mais feliz, saudável, que é uma atividade prazerosa para descansar a mente. Consoante, muitos psicólogos já indicam o Xadrez aos seus pacientes que tem uma vida estressado e agitada com a finalidade de relaxar e acalmar. Nesse sentido constatamos também o uso do Xadrez no auxílio ao tratamento da depressão e do cansaço mental, pois o Xadrez estimula o pensar (raciocinar) beneficiando o paciente com a calma e tranquilidade pois o momento de cada lance traz o silêncio da partida para o cérebro. Outra relação do Xadrez com a saúde é que 99% das pessoas que o praticam durante sua vida, não desenvolvem doenças como “Mal Alzheimer” e mal de “Mal de Parkinson” é de se considerar que

Academia Araxaense de Xadrez

www.araxa.com.br/academiadexadrez - email: aaxadrez@hotmail.com



ACADEMIA ARAXAENSE DE XADREZ
PROFº. ADRIANO PENA RIBEIRO LEMOS

esse rol é apenas exemplificativo, pois existem muitas outras doenças que poderíamos citar.

Quanto a uma curiosidade é que um dos homens mais velhos do mundo ganhou uma aposta na Inglaterra. Alec Holden vivia na Inglaterra e tinha 90 anos e dizia que “iria viver eternamente”. Com essa brincadeira, Alec apostou em uma casa de aposta que viveria até os 100 anos e voltaria para pegar o prêmio. O “centro de avaliação de chances” (como um amigo meu caracteriza tais lugares) “William Hill” (nome da tal casa) aceitou a proposta e acolheu as 100 libras do jogador, prometendo pagar-lhe, caso ele sobrevivesse mais 10 anos, a importância de 25 mil libras, algo em torno de 100 mil reais. Isso porque a casa avaliou que tal aposta permitia a chance de somente 1 vez ser bem sucedida entre 250 tentativas semelhantes. Agora que ela sabe que o “velhinho soprou suas 100 velinhas” e amarga um tremendo prejuízo, acaba de subir a idade mínima em casos similares para 110 anos. Não foi informado se Alec querará renovar sua aposta e concorrer nesse novo, digamos, “patamar etário”.

Vocês devem estar se perguntando: onde está o xadrez nesta história? É simples! Quando perguntaram sobre o que ele havia feito ao longo de sua vida inteira para não somente atingir o centenário de idade, mas ainda estar com muita saúde, lucidez, disposição e, mesmo que pareça exagero, uma boa dose de jovialidade, ele respondeu: “eu sempre como mingau no café-da manhã e **jogo Xadrez todos os dias! Aha!**”. O perfeito equilíbrio na vida: mingau para o corpo e Xadrez para a mente! Tudo a ver!

Hoje em dia existe também a terapia do Xadrez dirigida especialmente para os que não vão bem nos estudos. O introdutor desse método em São Paulo é o psicólogo Estevan Matheus, que atende sobretudo pré-adolescentes e adolescentes. "Enquanto ensino os lances do jogo, puxo conversa sobre a vida em casa, na escola e com os amigos", conta Matheus. "O resultado é compensador. Dá para notar um bom reforço cognitivo, que se traduz em maior concentração e melhora das notas" diz Estevan Matheus a uma entrevista publicada no site “www.saude.abril.com.br”.

Dessa forma, está comprovado, devemos cuidar bem da nossa saúde física, sempre lembrando que a saúde mental é a base de uma vida mais saudável, pois, velha conhecida e mais, grande aliada “Mente sã, corpo sã” diz tudo. Então, vamos à prática do Xadrez!

“Um vida saudável está em uma boa alimentação e na prática diária de xadrez”.

Autores: Professor Adriano Pena Ribeiro Lemos
Advogada Dra. Daiane Geralda da Silva